

4月

がっ

きゅうしょく

こんだて

表

ひょう

へいせい

ねん

わか

やまし

りつ

はまのみ

やしょうが

いこう

平成26年

和歌山市立浜宮小学校

B-57

ロック

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
9	すい 水			にゅう がく しき 入学式			
10	もく 木	パン	○	マーボードーフ はるさめサラダ ジャム	とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら あぶら でんぷん はるさめ ねりごま ごま さとう いちごジャム
11	きん 金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ とふのこのにも にゅうめんじる	ちくわ あおのり とふのこ あぶらあげ やきかまぼこ	はくさい だいこん にんじん あおねぎ たまねぎ みずな	こむぎこ あぶら あぶら そうめん
14	げつ 月	ごはん	○	ピビンバ ナムル チンゲンサイのスープ	ぶたにく スクールかまぼこ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな もやし ほうれんそう チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう
ナムルは中華料理のあえものです。さとうやしょうゆ、ごま油で味付けをしています。							
15	か 火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん あまなつ おとうダイス(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	あぶら やきそばめん
16	すい 水	ごはん	○	しろみざかなのごまふうみ もずくスープ うめぼし	ホキ もずく かにかまぼこ たまご	たまねぎ こまつな うめぼし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
17	もく 木	パン	○	とりにくのレモンソースかけ こふきいも コーンスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	でんぷん あぶら さとう じゃがいも でんぷん
1年生ははじめての給食です。こふき芋には体の力のもととなる栄養素と、体の調子を整える栄養素があります。							
18	きん 金	ごはん	○	カレーライス キャベツのあまず アセロラゼリー	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら アセロラゼリー
「1年生入学おめでとうこんだて」です。給食のカレーは大きなお鍋でたくさんつくるのでとてもおいしいです。お野菜もしっかりと食べて体の調子をよくしましょう。							
21	げつ 月	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ ひじき あつあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ さとう あぶら
かきあげには、ミネラルを多く含む「ひじき」が入っています。血液も元気になるります。							
22	か 火	パン	○	にこみハンバーグ ほうれんそうサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	エリンギ ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ	さとう でんぷん さとう じゃがいも
23	すい 水	ごはん	○	おやこどんぶり ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ えんどうまめ こまつな もやし	さとう ごま さとう
おやこどんぶりにはいっている「えんどう豆」は、日高地方でよく作られている和歌山県の特産物です。							
24	もく 木	黒糖パン	○	コーンシチュー やさいのごまドレッシング	ぶたにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし アスパラガス きゅうり キャベツ	あぶら じゃがいも さとう ごま
アスパラガスはアスパラギン酸という栄養素が含まれていて、疲れをとったり、はだをきれいにしてくれます。							
25	きん 金	ごはん	○	さわらのごまみそだれ きりぼしだいこんのもの こんぶあえ	さわら みそ とりにく あぶらあげ しおこんぶ	にんじん いんげん きりぼしだいこん キャベツ	でんぷん こむぎこ さとう ごま あぶら さとう
和歌山市の地産地消の日です。今日は昆布あえのキャベツが市内産になっています。							
28	げつ 月	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース さんしょくひたし みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが にんにく すりおろしりんご レモンかじゅう ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
29	か 火			しょう わ ひ 昭和の日			
30	すい 水	ごはん	○	かつおのみそだれ すのもの すましじる	かつお しろみそ わかめ やきかまぼこ	つちしょうが きゅうり たまねぎ みずな えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう てまりふ

こんだて やさい てんにやう へんこう
献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 30%以下	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	652	24.3	26.2	2.2	342	84	2.3	2.8	212	0.73	0.58	21	3.8

こんだて しょう
献立に使用されている食品がわかるように記載しています。

やきそばに使用している食べもの	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら やきそばめん
	クラッシュゼリー	かんてん(かん)	あまなつ おとうダイス(かん) みかん(かん)	
クラッシュゼリーに使用している食べもの			パイナップル(かん)	